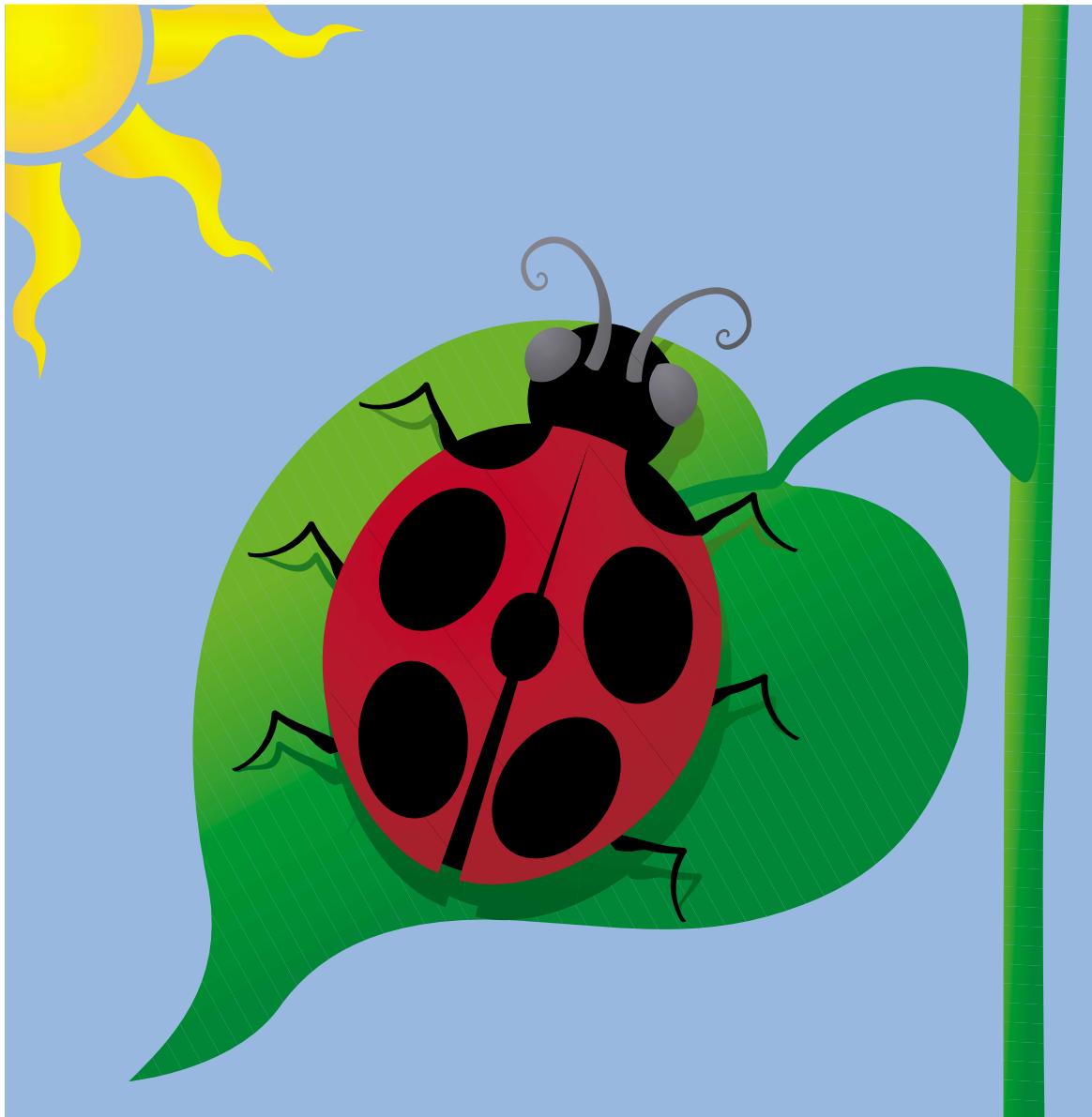


# VIETNAMESE



## Healthy Lifestyle curriculum in Reducing the Risk of Breast Cancer



Department of Health Services  
Cancer Detection Section



# Cách Sống Khỏe Mạnh

## Chương Trình Giảng Dạy

### Về Giảm Thiểu Nguy Cơ Ung Thư Vú

Department of Health Services  
Cancer Detection Section



# Mục Lục

## Phần Giới Thiệu

Lời Cảm Tạ	Trang 2
Lời Mở Đầu	Trang 3

## Ăn Uống Lành Mạnh

Thực Phẩm Phẩm Chất Cao Với Giá Phải Chăng	Bài học 1.1
Nếu Ăn Nhiều Thế Aynı Thời Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp	
Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?	Bài học 1.2
Cảm Thấy Khỏe Khoắn Với Năm Phần Trái Cây Và Rau Mỗi Ngày	Bài học 1.3
Trái Cây Và Rau Đóng Gói Sẵn Sàng Để Ăn	Bài học 1.4
Hiểu Về Chất Béo	Bài học 1.5
Giảm Thiếu Chất Béo	Bài học 1.6
Nhân Dinh Dưỡng Thực Sự Cho Chúng Ta Biết Nhũng Gì?	Bài học 1.7
Ô... Nhũng Điều Kỳ Diệu Của Nước	Bài học 1.8
Không Có Đủ Calcium Ủ?	Bài học 1.9

## Thể Dục

Khỏe Mạnh Gọn Gàng Nhờ Thể Dục	Bài học 2.1
California Tôi Đang Đến Đây!	Bài học 2.2
Thể Dục Ở Tuổi 40 Trở Lên	Bài học 2.3
Dù Nặng Cân Đến Đâu Tôi Vẫn Có Thể Tập Thể Dục	Bài học 2.4
Tại Sao Chọn Loại Thể Dục Dùng Sức Năng?	Bài học 2.5

## Giảm Thiếu Căng Thẳng

Hiểu Về Chế Ngự Căng Thẳng	Bài học 3.1
Dùng Cách Sống Để Ngăn Ngừa Sự Căng Thẳng	Bài học 3.2
Chế Ngự Căng Thẳng Một Cách Hiệu Quả Hơn	Bài học 3.3

## Đối Phó Với Nghiện Ngập

Định Bỏ Thuốc Lá?	Bài học 4.1
Bạn Uống Rượu Có Chứng Mực Không?	Bài học 4.2

## Phụ Lục

Các Tài Liệu Bổ Túc	Trang 1
Các Địa Chỉ Mạng Lưới, Tài Liệu Liên Hệ và Các Cơ Quan	
Chuyên Môn Liên Hệ	Trang 17
Tài Liệu Tham Khảo	Trang 25

## Lời Cảm Tạ

The Cancer Detection Section (CDS)- Cơ quan Truy tầm Ung thư- xin được ghi nhận sự đóng góp của các thành viên thuộc cơ quan CDS trong việc phát triển Chương trình giảng dạy về cách sống lành mạnh để góp phần giảm thiểu sự nguy hiểm của bệnh ung thư vú. Chương trình giảng dạy về cách sống lành mạnh này là một nguồn tài liệu có thể dùng trong việc cố vấn cho từng cá nhân, hay để giảng dạy cho từng nhóm phụ nữ hội đủ điều kiện của CDS, trong các tổ chức khác biệt. Những tổ chức này gồm các dưỡng đường, hội chợ y tế và những dự án nhỏ, nơi cung cấp việc cố vấn cho từng cá nhân và giảng dạy cho từng nhóm người để thích ứng với nhu cầu địa phương cũng như số cư dân tại đó.

Chúng tôi cũng muốn nhân cơ hội này để cảm ơn nhóm soạn thảo chương trình giảng dạy đã đóng góp ý kiến trong thời gian chương trình giảng dạy đang thành hình, đã duyệt lại bản thảo cũng như cung cấp những nhận xét để hoàn tất nguồn tài liệu này.

Xin đặc biệt gửi lời cảm ơn đến quý vị:

- Mary Patricia Chavez, Giảng viên về sức khỏe của cơ quan Desert Sierra Partnership
- Frieda Nichol, Nhân viên Giao tế cộng đồng của North Coast Partnership
- Lindsey Gutierrez, Giảng viên về sức khoẻ của Partnered for Progress Partnership
- Suzanne Gilbert, Giảng viên về sức khoẻ của Santa Clara Partnership
- Jenny White, Giảng viên về sức khoẻ của West Bay Partnership
- Malati Chenik, TD, MPH, Cố vấn về vấn đề dinh dưỡng và sức khoẻ công cộng của California Department of Health Services.
- Zahra Langford, đã trình bày và sáng tạo để đem đến chất sống động cho những trang giấy này.  
Và
- Liane Cox Tomich, MS.RD, đã chuyên cần và kiên nhẫn làm việc để hình thành chương trình giảng dạy này.

Nội dung của chương trình giảng dạy có thể được sao chép mà không cần xin phép của Cơ quan truy tầm ung thư (CDS). Nếu muốn có những bản sao của chương trình giảng dạy xin vui lòng liên lạc:

Cancer Detection Section  
California Department of Health Services  
601 North 7<sup>th</sup> Street, MS 428  
P.O. Box 94234-7320  
Attn: Health Lifestyles

Những chi tiết cần cung cấp khi yêu cầu bản sao: Healthy Lifestyle Curriculum in Reducing of Breast Cancer, Cancer Detection Section, California Department of Health Services, 2002.

Được tài trợ một phần bởi Chương Trình Tem Phiếu Thực Phẩm của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, một cơ hội bình đẳng của người cung cấp và người chủ qua *Hệ Thống Dinh Dưỡng của tiểu bang California*. Chương Trình Tem Phiếu Thực Phẩm giúp cho những người có thu nhập thấp mua thực phẩm. Chương trình có thể giúp bạn mua thức ăn có đầy đủ chất dinh dưỡng. Xin gọi Chương Trình Tem Phiếu Thực Phẩm của tiểu bang California tại số 1-800-952-5253 để biết thêm chi tiết.



Chương Trình Giảng Dạy Về Giảm Thiểu Nguy Cơ Ung Thư Vú: Phần giới thiệu



## Lời giới thiệu

Chương trình giảng dạy này được thực hiện để giáo dục phụ nữ về những yếu tố của cách sống liên hệ đến việc ngăn ngừa bệnh ung thư vú. Chương đầu tiên duyệt lại các yếu tố liên hệ đến sự dinh dưỡng. Chương thứ hai tập trung vào những hoạt động thể dục. Chương thứ ba khuyến khích phụ nữ và gia đình chế ngự sự căng thẳng một cách có hiệu quả hơn. Chương thứ tư cũng là chương cuối cùng nói về sự nghiện ngập. Những đề tài này được chọn vì đây là những thái độ cư xử và hành động riêng tư giữ vai trò chính trong việc ngăn ngừa ung thư. Cách giảng dạy các đề tài này hỗ trợ cho các cuộc nghiên cứu hiện nay về sức khoẻ của phụ nữ.

Những cuộc nghiên cứu hiện nay hỗ trợ nhu cầu xem xét các yếu tố tâm lý và xã hội liên hệ đến sức khoẻ, bên cạnh yếu tố sinh vật học. Chúng ta cần phải nhạy cảm khi nói đến những áp lực người phụ nữ thường đối diện. Chẳng hạn như không phải chỉ gởi họ đi khám nghiệm là đủ. Chúng ta cần quan tâm đến những yếu tố khác- thí dụ như sự suy nhược tinh thần, vấn đề kinh tế, tiêu chuẩn văn hóa. Vai trò của người phụ nữ trong gia đình liên tục thay đổi trong suốt cuộc đời của họ. Tất cả những yếu tố đó góp phần vào những quyết định hành động hay không của người phụ nữ.

Cơ quan National Cancer Institute ước tính rằng cứ trong 8 phụ nữ sẽ có một người bị ung thư vú trong cuộc đời của họ. Một số phụ nữ bị ung thư vú theo một tỷ lệ không cân xứng. Những phụ nữ da trắng, người Hawaii và người Mỹ gốc Phi Châu thường dễ bị ung thư so với các phụ nữ khác. Mặc dù việc đàn ông bị ung thư vú rất hiếm khi xảy ra nhưng không phải là không có.

Khoảng 1/3 những cái chết vì ung thư liên hệ đến thói quen ăn uống và hoạt động thể dục. Chỉ có 26% cư dân California (từ 18 tuổi trở lên) ăn 5, hoặc nhiều hơn, các loại trái cây và rau cải mỗi ngày. Bốn mươi ba phần trăm phụ nữ cho biết là họ không hề tham dự vào một hoạt động thể dục nào cả. Nếu người ta gia tăng việc ăn trái cây, rau cải và ngũ cốc, cũng như gia tăng thời gian dành cho những hoạt động thể dục, họ có thể giảm thiểu nguy cơ bị ung thư và những bệnh tật nguy hại khác. Bên cạnh thói quen ăn uống và hoạt động thể dục, việc nghiện ngập cũng như lạm dụng thuốc là những yếu tố nguy hại nhất. Đó là lý do tại sao chương trình giảng dạy này nhắm đến bốn lãnh vực đó.

Tất cả bài học được soạn thảo nhằm tạo sức mạnh cho phụ nữ (và những người khác nữa) chọn lựa một cách sống lành mạnh hơn. Thay vì nói với phụ nữ những điều họ có thể hay không thể làm, các bài học này cung cấp những tin tức để khuyến khích phụ nữ tự quyết định căn cứ trên sự thông tin đó. Kế hoạch này nâng cao kiến thức, thái độ và khả năng liên hệ đến sức khoẻ của phụ nữ để gây ảnh hưởng tích cực vào cách giữ gìn sức khoẻ của họ. Điều này sẽ làm tăng thêm ý nghĩa, tăng thêm tự chủ và chất lượng của đời sống. Thay vì làm giảm thiểu sự kiềm chế những thói quen về sức khỏe của phụ nữ bằng cách nói rằng họ có thể hoặc không thể làm một số điều, chương trình giảng dạy này làm tăng sự tự chủ của họ. Người phụ nữ được trao cho những chất liệu cần thiết để có những quyết định lành mạnh hơn và phát triển những thói quen lành mạnh hơn.

Hình ảnh con bọ hung cái và chủ đề về thiên nhiên được chọn lựa để làm nổi bật khái niệm của sự lớn mạnh. Chương trình giảng dạy này khuyến khích thân chủ “lớn mạnh” và chọn những quyết định lành mạnh để giảm nguy cơ phát triển bệnh ung thư vú. Các giây leo tượng trưng cho sự vươn mình đó. Những giọt nước được dùng để biểu hiện nhu cầu cần được hỗ trợ từ những yếu tố bên ngoài để hỗ trợ cho sự lớn mạnh này.

Biểu tượng con bọ hung cái được chọn vì nó là một sinh vật vô hại. Việc sử dụng hình ảnh con bọ hung cái thay vì một biểu tượng gần giống con người, cho phép chúng ta “nói” và giáo dục các nền văn hóa một cách bình đẳng – không phải dùng đến biểu tượng hay đặc tính giống một sắc dân, hay một hỗn hợp của nhiều sắc dân. Bạn cũng nhận thấy con bọ hung cái cũng là thí dụ điển hình cho thái độ lành mạnh. Trong chương nói về dinh dưỡng, con bọ hung cái đứng gần những cây nho. Gần cuối bài học, con bọ hung cái ăn gần hết cây nho. Trong chương nói về nghiện ngập, con bọ hung cái đối diện với điếu thuốc lá - đến cuối bài học con bọ hung cái quay lưng lại điếu thuốc lá. Trong khi thân chủ có thể không nhìn ra điều này, giảng viên dùng chương trình giảng dạy sẽ nhìn thấy điều đó. Điều này cũng cung cấp các thông điệp cổ động sức khoẻ đối với giảng viên. Điều này khuyến khích giảng viên làm gương và nghe theo những thông điệp cổ động về sức khoẻ. Nếu họ nghe theo những thông điệp này và làm gương bằng thái độ của chính họ, thân chủ cũng sẽ có khuynh hướng nghe theo những thông điệp ấy. Điều đó cung cấp ý tưởng lớn mạnh, quyết định cũng như chọn lựa đúng đắn trong vấn đề sức khỏe.

Chương trình giảng dạy này không nhắm vào các bản chất bên trong như kiến thức, thái độ và năng khiếu- mà còn nhắm vào những yếu tố bên ngoài như sự hỗ trợ và quy tắc của xã hội. Phụ nữ được khuyến khích đem theo người yêu, thân nhân hay bạn bè đến dự các buổi học. Những buổi học được tổ chức để dạy cho từng cá nhân hay từng nhóm người. Khi những bài học này được giảng dạy trong một nhóm, phụ nữ bắt đầu xây dựng được các liên hệ và hỗ trợ xã hội.

Bài học có thể được dạy theo thứ tự chương trình hoặc theo nhu cầu. Chúng được soạn thảo để có thể uyển chuyển, dễ thu nhận và thay đổi một cách linh hoạt. Nếu giảng viên chỉ có 10 phút để dạy, họ có thể duyệt sơ qua bài học, nhấn mạnh những điểm chính và phân phát tài liệu cho thân chủ mang về. Giảng viên cũng có thể gồm các bài học lại và tổ chức một cuộc hội thảo.

Dùng chương trình giảng dạy này để thúc đẩy thân chủ của bạn hành động. Đọc hết bài học, làm bản sao tất cả các bản phân phát trước khi buổi học bắt đầu và xem lại những vật liệu phụ cần thiết. Khi bạn dạy, thỉnh thoảng hãy ngừng lại để xem thân chủ có hiểu không. Nếu họ không hiểu thì bạn nên trình bày lại những điểm chính.

Hãy dùng bản phân phát Bạn nghĩ thế nào? để giúp bạn nhận ra sự hiểu biết của thân chủ về tài liệu họ có. Yêu cầu họ trả lời xong bản phân phát trước và sau buổi học (bản trả lời được đính kèm). Phương tiện này sẽ giúp bạn nhận biết thân chủ vẫn còn thắc mắc ở những phần nào của bài học. Trấn an với thân chủ rằng những tài liệu này đôi khi có vẻ làm họ bối rối. Đừng để chúng làm họ nản chí. Cũng như bất kỳ điều gì- họ chỉ cần thực hành một chút mà thôi. Nếu thân chủ không viết câu trả lời thì hỏi họ những câu Bạn Nghĩ Thế Nào? Một vài bài học dùng sinh hoạt thay vì dùng những câu trả lời viết sẵn để thẩm định sự hiểu biết của thân chủ. Cố nghĩ ra các phương pháp khác để xem là thân chủ có hiểu tài liệu không. Nên nhớ rằng- bạn không muốn thân chủ cảm thấy sợ hãi. Bạn muốn cho họ sự hỗ trợ và cảm thông. Bạn nên cẩn thận hơn. Bạn cũng không muốn cho họ những tin tức không đúng. Nếu bạn không có câu trả lời cho thân chủ, hãy cho họ biết là bạn không biết. Nói với họ là bạn sẽ tìm ra tin tức chính xác và sẽ trả lời họ sau; hoặc giới thiệu họ đến một người khác biết câu trả lời.

Một vài bài học không có bản phân phát Ban Nghĩ Sao?. Các bài học này dùng những phương pháp khác để thẩm định sự hiểu biết của thân chủ về tài liệu. Chẳng hạn một số bài học đòi hỏi giảng viên thu góp những bài tập đã làm xong và theo dõi bằng các buổi họp hay gọi điện thoại. Một số bài học khác đòi hỏi giảng viên duyệt lại những điểm chính.

Khi bạn dùng chương trình giảng dạy này, có những vấn đề hay ý tưởng khác có thể nảy sinh. Xin vui lòng dùng tờ góp ý kiến- Feedback Form – ở phía sau tập sách này để cho chúng tôi biết là chương trình giảng dạy có hiệu quả thế nào. Xin ghi nhận, đề nghị và chia sẻ những câu chuyện thành công với chúng tôi.

Xin nhớ rằng, bạn muốn thân chủ là người học trò năng động. Dùng chương trình giảng dạy này để khuyến khích phụ nữ (và những người khác) tham dự vào việc quyết định. Hãy hỏi ý kiến của họ, duyệt lại những trớ ngại trong thái độ cư xử, giải quyết những khó khăn. Trên hết, dạy thân chủ thực hiện những chọn lựa lành mạnh hơn cho chính họ.

Gởi bạn và các thân chủ lời cầu chúc tốt đẹp nhất-

Liane M.Cox Tomich, MS, RD  
Tháng Tư, 2002



## CALIFORNIA **Healthy Lifestyles**

- Ω Trang Nhà
- Ω Thống Kê Dáng Ngạc Nhiên!
- Ω Chúng Tôi Có Đáp Ứng Được Nhu Cầu Của Bạn Không? Hãy Trả Lời Bản Thăm Dò Của Chúng Tôi
- Ω Những Cơ Quan Trợ Giúp Cần Biết
- Ω Tài Liệu Cho Bệnh Nhân và Người Tiêu Thụ
- Ω Nhấn vào đây để biết thêm tin tức về CDS, Hợp tác của BCEDP [Breast Cancer Early Detection Program] và các nơi có hợp đồng với BCCCP

### Cách Sống Khỏe Mạnh Chương Trình Giảng Dạy để Giảm Thiểu Nguy Cơ Ung Thư Vú

Ngành Dò Tì Ung Thư Thuộc Bộ Y Tế Tiểu Bang (Department of Health Services Cancer Detection Section)

Chương trình giảng dạy này được khai triển để giáo dục phụ nữ về những yếu tố trong cách sống liên quan tới sự ngăn ngừa bệnh ung thư vú. Chương một nói đến những yếu tố liên quan tới dinh dưỡng. Chương hai chú trọng vào hoạt động thể chất. Chương ba khuyến khích phụ nữ và gia đình chế ngự sự căng thẳng một cách hiệu quả hơn. Chương bốn, chương cuối cùng, đề cập về những sự nghiệp ngập. Những đề tài này được chọn vì chúng là những lanh vực quan trọng về sức khỏe cá nhân chủ yếu liên quan tới sự ngăn ngừa bệnh ung thư. Cách giảng dạy những đề tài này dựa vào sự nghiên cứu hiện thời về những yếu tố có tính cách quyết định đối với sức khỏe phụ nữ.

Các tài liệu sau đây là những hồ sơ PDF lớn. Nếu máy điện toán của bạn tiếp cận Internet ở tốc độ chậm, bạn sẽ tốn nhiều thời gian để mở hoặc lấy những hồ sơ này ra. Chúng tôi khuyên bạn hãy lấy những hồ sơ này ra và lưu giữ chúng trên máy điện toán của bạn để có thể đọc lại một cách dễ dàng hơn.

Mở Đầu (165 kB)  
Chương 1 – Ăn uống Lành Mạnh (2.2 MB)  
Chương 2 – Tập Thể Thao (990 kB)  
Chương 3 - Giảm Thiểu Căng Thẳng (910 kB)  
Chương 4 - Đối Phó Với Nghiệp Ngập (580 kB)  
Phụ Lục (165 kB)

#### Tài Liệu Đọc Thêm

**Khái Quát Về Các Chất Béo và Dầu**  
<http://www.eatright.com/nfs/nfs0301b.html> (html page)

**(Các Thức Uống Có Rượu: Uống Rượu Một Cách Ý Thức)**  
<http://www.eatright.com/nfs/nfs0401b.html> (html page)  
<http://www.eatright.com/images/nfs/nfs0401.pdf> (pdf document)

**Dinh Dưỡng và Sức Khỏe của Bạn: HƯỚNG DẪN CÁCH ĂN UỐG CHO NGƯỜI HOA KỲ**  
<http://www.usda.gov/cnpp/Pubs/DG2000/DietGd.pdf> (pdf document)

Trang nhà (website) này được tạo ra để cung cấp những tài liệu giáo dục về các hoạt động dinh dưỡng và thể dục cho phụ nữ lớn tuổi và giới thiệu đến các cơ quan giúp đỡ hữu ích. Chúng tôi mong nhận được ý kiến của quý vị. Xin liên lạc:  
[healthy@dhs.ca.gov](mailto:healthy@dhs.ca.gov)  
[Chính sách bảo vệ sự riêng tư của DHS](#)

Bổ túc ngày 1 Tháng Giêng, 2002